

Голові Разової спеціалізованої вченої ради ДФ 17.051.087
Запорізького національного університету,
д.фіз. вих., професору,
Тищенко Валерії Олексіївні

ВІДГУК

офіційного опонента - кандидата наук з фізичного виховання та спорту,
доцента Овчаренка Сергія Валентиновича
на дисертаційну роботу **Сіліна Володимира Геннадійовича**
за темою «**Оптимізація фізичної та функціональної підготовленості
футболістів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки**»,
подану до разової спеціалізованої вченої ради Запорізького національного
університету для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність дисертаційної роботи. Проблема підвищення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки є однією з найбільш актуальних у системі сучасного спорту вищих досягнень. Ефективним важелем покращення загального фізичного стану спортсменів на початкових етапах підготовки, у тому числі у футболі, є розробка нових програм тренувальних занять, які відповідають сучасним вимогам розвитку спортивної дисципліни та світовим стандартам (Кокарева С.М., Кокарев Б.В., Черненко О.Є., 2017; Дяченко Андрій, Вей Бін, 2023]. Важливе значення при цьому має чітка диференціація виду та обсягу фізичних навантажень різної спрямованості у межах окремих мікро- та макроциклів річного циклу підготовки (Дорошенко Е.Ю., 2009; Дулібський А.В., Гресьо Я., 2015; Бойченко К.Ю. 2016; Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В., 2012, 2019).

Аналіз науково-методичної літератури з переліку питань, які стосуються перспективних напрямів та нових методичних підходів щодо вдосконалення тренувального процесу юних футболістів дозволяє стверджувати, що досить перспективними шляхами вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової

підготовки може бути методичні підходи, які передбачають певний перерозподіл тренувальних навантажень з акцентом на фізичні навантаження, що найбільш міцно пов'язані з показниками загальної та спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

Незважаючи на досить великий об'єм наукової літератури з цієї проблеми залишається актуальним питання щодо застосування в тренувальному процесі футболістів поєднаного впливу фізичних навантажень анаеробної та змішаної спрямованості, вивчення особливостей динаміки основних параметрів загальної підготовленості футболістів в рамках окремих періодів річного макроциклу та характеру кореляційних зв'язків між ними. Розв'язання цих питань може суттєво позитивно вплинути на процес підготовки юних футболістів, що і підкреслює актуальність даного наукового дослідження.

Мета роботи полягає науковому обґрунтуванні експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки ігор для підвищення рівня їх фізичної та функціональної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. «Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації і кваліфікації в олімпійських видах спорту» (державний реєстраційний номер 0116U004848).

Внесок дисертанта, як співвиконавця тем, полягав у постановці проблеми, аналізі науково-методичної літератури з проблеми дослідження, проведенні педагогічного експерименту, розробці та апробації авторської програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років в підготовчому періоді річного макроциклу, обробці та аналізі результатів дослідження, формулювання висновків, практичних рекомендацій, впровадженні отриманих результатів у практику роботи ДЮСШ та написанні

дисертаційної роботи. У роботі та наукових працях, що виконані у співавторстві, автором зібрано та проаналізовано всі експериментальні дані.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що у дисертації *вперше*: розроблено експериментальну програму підвищення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, яка передбачає перерозподіл обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням кореляційної залежності рівня загальної підготовленості спортсменів з показниками, що характеризують стан анаеробних та змішаних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності; розроблено експериментальні матриці контролю тренувальних навантажень для кожного мікроциклу загально-підготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального етапів підготовчого періоду річного макроциклу; вивчено особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень фізичної та функціональної підготовленості футболістів 15-17 років, які полягали насамперед у суттєвому зниженні рівня функціональної напруги регуляторних механізмів серцево-судинної системи, підвищенні ефективності роботи серця та адаптивних можливостей системи кровообігу.

Доповнено та розширено дані щодо особливостей фізіологічних змін в організмі футболістів під впливом систематичних тренувальних занять.

Також дістали подальшого розвитку напрями вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості футболістів 15-17 років згідно основним положенням сучасної теорії періодизації підготовки спортсменів у цьому виді спорту та підтверджено дані щодо необхідності вдосконалення тренувальних програм для футболістів різного віку на різних етапах багаторічної підготовки з метою підвищення рівня їхньої фізичної роботоздатності, фізичної та функціональної підготовленості.

Таким чином, можна зазначити, що представлена робота містить нові наукові дані, важливі для практики футболу сьогодення та майбутнього.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів дослідження та розроблених рекомендацій для оптимізації тренувального процесу футболістів 15-17 років в процесі занять футболом на етапі спеціалізованої базової підготовки. Результати дисертаційного дослідження впроваджено в роботу кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України, зокрема, в процес викладання дисциплін «Теорія і методика спортивного тренування», «Олімпійський та професійний спорт», «Функціональна діагностика», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (футбол)», у навчальний процес Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету (м. Запоріжжя), зокрема, в процес викладання дисциплін «Теорія та методика викладання спортивних ігор», «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту», в практичну діяльність ФШ КП МФК «Металург» з футболу Запорізької міської ради, у навчальну роботу Запорізької асоціації футболу під час проведення лекційних та семінарських занять серед слухачів тренерських курсів з футболу, що підтверджують відповідні акти впровадження.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій. Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам спортивної та наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

Характеристика основних положень роботи. Дисертаційна робота складається з анотації на державній та англійській мовах, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертація викладена на 200 сторінках. Робота містить 56 таблиць, використано 231 джерело літератури, з них 74 – праці зі англомовних джерел.

У *вступі* обґрунтовано актуальність роботи, наведено мету, завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, обґрунтовано наукову новизну та практичну значущість результатів дисертаційної роботи, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо переліку наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначено кількість публікацій автора.

У *першому* розділі дисертаційної роботи **«Актуальні проблеми оптимізації тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки»** наведено дані аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження, зокрема з переліку питань, які стосуються перспективних напрямів та нових методичних підходів щодо вдосконалення тренувального процесу юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розглянуто питання, що стосуються функціональної та фізичної підготовленості та особливостей розвитку фізичних якостей футболістів 15-17 років.

Здобувачем визначено, що досить перспективними шляхами вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки може бути методичні підходи, які передбачають певний перерозподіл тренувальних навантажень з акцентом на фізичні навантаження, що буде сприяти суттєвому покращенню рівнів фізичної та функціональної підготовленості зазначеної категорії спортсменів та оптимізації тренувального процесу у цілому.

У *другому* розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено опис методів та способів їх використання під час проведення

дослідження, обґрунтовано їх вибір відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета. У дослідженні використовували наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості, тестування функціональної підготовленості, фізіологічні методи дослідження, комп'ютерні програми для експрес-оцінки поточного фізичного стану, методи математичної статистики.

Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження, а також контингент випробовуваних.

У *третьому* розділі **«Вивчення динаміки показників фізичного стану футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки під впливом традиційної програми побудови тренувального процесу»** наведено дані констатувального експерименту щодо характеру змін показників загальної та спеціальної фізичної та функціональної підготовленості футболістів 15-17 років в рамках підготовчого періоду річного циклу підготовки при використанні у тренувальному процесі типової навчальної програми ДЮСШ з футболу. Автор відзначив достатньо високу ефективність даної програми побудови тренувального процесу, на користь чого свідчили позитивні зміни деяких показників загальної та спеціальної фізичної та функціональної підготовленості обстежених футболістів, але вказав про необхідність проведення корекції тренувального процесу футболістів у рамках даного періоду для оптимізації їхнього фізичного стану та підвищення спортивних результатів.

У ході даного етапу дослідження було встановлено сильну кореляційну залежність рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів з величинами двох видів анаеробної потужності та ємності, рівнем функціональної напруги регуляторних механізмів системи кровообігу, адаптивними можливостями даної системи, а також з рівнем серцево-судинної та дихальної систем організму. Це дало підставу запропонувати провести певну корекцію вказаної програми, зокрема,

шляхом зміни співвідношення обсягу тренувальних навантажень аеробної, анаеробної та змішаної спрямованості та з урахуванням особливостей кореляційних зв'язків

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування авторської програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу» викладено основні положення та зміст авторської програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років, яка сприятиме покращенню рівня їх спеціальної фізичної та функціональної підготовленості. Автором дисертації обґрунтовано ефективність запропонованої програми шляхом порівняння показників спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у футболістів експериментальної та контрольної груп. Краща динаміка показників після закінчення підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи виявилися у бігу на 100 м (на 5%), 1000 м (на 11%), човниковому бігу 3 по 10 м (на 8%), стрибка в довжину з місця (на 2%), кидка набивного м'яча (на 5%), нахилів тулуба (на 7%), загального рівня фізичної підготовленості (на 11%), результату в човниковому бігу 7х50 м (на 7%), бігу на 30 м (на 8 %), слалому з м'ячем (на 6%), футбольної «поворотливості» (на 11%), спеціальної ігрової витривалості (на 10%), Веер testi (на 15%), тесті Купера (на 2%) та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості на 9%. Також у футболістів експериментальної групи відзначалися достовірно вищі темпи зниження ступеня функціональної напруги регуляторних механізмів системи кровообігу, підвищення адаптивних можливостей та показників системи зовнішнього дихання, а також рівнів функціонального стану серцево-судинної системи.

Отримані результати дозволили здобувачу констатувати досить високу ефективність запропонованої футболістам 15-17 програми тренувальних занять, що дає підстави рекомендувати цю програму для практичного використання в системі спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у цьому виді спортивних ігор.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. Автором проведено аналіз, узагальнення та систематизацію наукових результатів дослідження у відповідності з хронологічною послідовністю етапів педагогічного експерименту і порівняльний аналіз отриманих результатів з результатами науково-методичної літератури.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань. У висновках дисертації викладені основні результати роботи, кількісні та якісні показники здобутих результатів, окреслено перспективи подальших досліджень.

Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором. Наукові результати дисертації висвітлені в 6 наукових працях, з яких 3 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до науко-метричних баз та 3 статті – в іноземних виданнях.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні і практичні дослідження дисертаційної роботи були представлені на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях: на загально-університетських конференціях «Науковий Потенціал Запорізького національного університету» (Запоріжжя, 2019, 2020, 2021); V Міжнародній науково-практичній конференції «Modern directions of scientific research development» (Чикаго, 2021), I Міжнародній науково-практичній конференції «Modern science: innovations and prospects» (Стокгольм, 2021).

Порушень академічної доброчесності не виявлено.

Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, вважаємо за потрібне звернути увагу на деякі зауваження, а саме:

1. У підрозділі 1.2. «Об'єктивні передумови вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки» багато уваги приділено технічній підготовки у футболі та розвитку швидкісно-силових якостей футболістів, але як це стосується саме етапу спеціалізованої базової підготовки не розкрито.

2. На чому робиться ствердження (С. 43), що на початкових етапах підготовки найбільш ефективним буде використання дихальних вправ, на етапі спортивного вдосконалення - дихання через ДМП і при додатковому опорі дихальним потокам, а на етапі вищої спортивної майстерності - довільної гіповентиляції, якщо в тренуванні футболістів ці методики не застосовувалися.

3. У табл.1.1 (С. 45) треба було б вказати, які саме вправи та серії вправ використовувалися для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 15 - 17 років.

4. Чому автор у підрозділі 1.4 «Особливості розвитку основних фізичних якостей юних футболістів 15-17 років» окрім швидкісно-силової підготовки не розкрив особливості розвитку інших фізичних якостей футболістів

5. На нашу думку, швидкісні здібності футболістів доцільніше оцінювати на дистанції не 100 метрів, а 50 метрів, бо саме такі дистанції притаманні футболісту під час гри.

6. Виникає питання, чому такі тести, як «човниковий біг 3x10 м», «стрибок в довжину з місця» та «Біг 1000», не віднесено до показників спеціальної фізичної підготовленості (табл.3.7), а «тест Купера», який є показником загальної витривалості, до показників фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості (табл.3.6).

7. Здобувачу варто б було більш детально обґрунтувати, чим саме обумовлено збільшення обсягів часу на спеціальну фізичну підготовку у перший та другий місяці підготовчого періоду на 6 годин, а в третьому та четвертому місяці на 4 години відповідно.

8. На нашу думку, доречне було б визначити, як підвищення часу на спеціальну фізичну підготовку вплинуло на рівень технічної підготовленості футболістів.

Вказані зауваження не знижують наукової цінності роботи, в більшому ступені мають дискусійний характер та не заперечують

отриманих наукових результатів, що мають істотне значення для вдосконалення тренувального процесу футболістів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки ігор для підвищення рівня їх фізичної та функціональної підготовленості.

Висновок. Дисертаційне дослідження Сіліна Володимира Геннадійовича на тему «Оптимізація фізичної та функціональної підготовленості футболістів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки» є самостійним завершеним дослідженням, має наукову новизну та практичну значущість, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 року «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій» (зі змінами)», «Порядку присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України № 44 від 12.01.2022 року), а її автор Сілін Володимир Геннадійович заслуговує присудження наукового ступеня доктор філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри спортивних ігор

Придніпровської державної академії

фізичної культури і спорту



Сергій ОВЧАРЕНКО

Підпис **Сергія Овчаренка** підтверджую:

професор, проректор

з наукової діяльності

Придніпровської державної академії

фізичної культури і спорту



Наталія МОСКАЛЕНКО